



Bali Medika Jurnal Vol 9 No 3, 2022: 298-308

**Bali Medika Jurnal.**

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License. (CC BY 4.0)



Submitted 16 November 2022

Reviewed 8 December 2022

Accepted 24 December 2022

## Kualitas tidur ibu hamil: pengaruh kombinasi yoga prenatal dan aromaterapi lavender

### *The sleep quality of pregnant women: combination effect of prenatal yoga and lavender aromatherapy*

**Ketut Novia Arini<sup>1\*</sup>, Kadek Ayu Suarmini<sup>2</sup>**

Program Studi Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng, Indonesia

[noviaarini85@yahoo.com](mailto:noviaarini85@yahoo.com)

#### ABSTRAK

Gangguan tidur dan kelelahan adalah kondisi yang paling sering dialami oleh ibu hamil. Sebesar 97% ibu hamil di Indonesia akan mengalami gangguan tidur pada usia kehamilan memasuki trimester ketiga. Beberapa alternatif terapi yang dapat memperbaiki kualitas tidur ibu hamil adalah dengan yoga dan aromaterapi. Dalam gerakan yoga terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil, sedangkan aromaterapi lavender memiliki senyawa sedative dan anti neurodepressive yang dapat memberikan efek rileks dan dapat mengatasi kesulitan tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yoga prenatal yang dipadukan dengan pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Penelitian ini menggunakan rancangan quasi eksperimen. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas I Denpasar Timur pada bulan September-Oktober 2022. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini secara *accidental sampling*. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 responden. Dari hasil penelitian

---

\* How to Cite

Arini, K. N., & Suarmini, K. A. . Kualitas tidur ibu hamil: pengaruh kombinasi yoga prenatal dan aromaterapi lavender: The sleep quality of pregnant women: combination effect of prenatal yoga and lavender aromatherapy. Bali Medika Jurnal, 9(3), 298–308. <https://doi.org/10.36376/bmj.v9i3.297>

diperoleh bahwa sebagian besar ibu hamil berada pada rentang umur 20-35 tahun, sebagian besar ibu hamil termasuk dalam kategori multigravida dan hampir seluruh ibu hamil belum pernah melakukan yoga prenatal. Terdapat pengaruh yang signifikan dengan  $p < 0.05$  dari pemberian yoga prenatal yang dipadukan dengan pemberian aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Diharapkan setiap tenaga kesehatan dapat memberikan pelayanan berupa yoga prenatal dengan pemberian aromaterapi lavender untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil.

**Kata kunci:** Yoga prenatal; Aromaterapi; Kualitas tidur

#### ABSTRACT

*Sleep disturbance and fatigue are conditions that are most often experienced by pregnant women. As much as 97% of pregnant women in Indonesia will experience sleep disturbances at the age of pregnancy entering the third trimester. Some alternative therapies that can improve the quality of sleep for pregnant women are yoga and aromatherapy. The yoga movement contains a relaxing effect that can stabilize the emotions of pregnant women and lavender aromatherapy has sedative and anti-neurodepressive compounds that can provide a relaxing effect and can overcome sleep difficulties. This study aims to determine the effect of prenatal yoga combined with lavender aromatherapy on the sleep quality of third trimester pregnant women. This study used a quasi-experimental design. The research was carried out at the East Denpasar Health Center I in September-October 2022. The sampling technique in this study was accidental sampling. The number of samples used in this study were 30 respondents. From the results of the study it was found that most pregnant women were in the age range of 20-35 years, most pregnant women were included in the multigravida category and almost all pregnant women had never done prenatal yoga. There was a significant effect with  $p < 0.05$  from giving prenatal yoga combined with giving lavender aromatherapy to improving the sleep quality of third trimester pregnant women. It is hoped that every health worker can provide services in the form of giving prenatal yoga combined with lavender aromatherapy to overcome sleep disturbances.*

**Keyword:** Prenatal yoga; Aromatherapy; Sleep quality

#### PENDAHULUAN

Dalam siklus kehidupan perempuan, terdapat fase kehamilan yang merupakan masa terjadinya perubahan yang besar. Perubahan ini tidak hanya berhubungan dengan perubahan fisik, namun juga pada psikologis yang merupakan konsekuensi dari pertumbuhan janin dalam Rahim. Terjadinya perubahan ini, bertujuan untuk menjaga metabolisme tubuh, mendukung pertumbuhan janin, serta untuk mempersiapkan persalinan nantinya. Kehamilan juga adalah suatu krisis maturitas yang dapat menimbulkan stress, karena seorang perempuan harus mengemban tanggung jawab yang lebih besar. Ketika memasuki trimester III, maka semakin banyak keluhan yang dirasakan oleh ibu, yang memberikan dampak buruk

bagi kualitas tidur ibu hamil. Beberapa perubahan fisik pada ibu hamil trimester ketiga yang dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu adalah adanya nyeri punggung akibat dari pembesaran rahim karena meningkatnya beban dari janin yang dikandungnya sehingga mempengaruhi postur tubuh ibu dan sulit untuk menentukan posisi tidur yang nyaman. Pembesaran rahim juga mengakibatkan penekanan pada kandung kemih, sehingga ibu akan lebih sering dalam berkemih. Pada kehamilan trimester ketiga, juga akan terjadi Braxton-hicks atau kontraksi palsu yang dapat mengganggu kenyamanan tidur ibu, serta pada trimester ketiga, janin akan lebih aktif bergerak pada malam hari (Ornela & Gultom, 2020).

Sulit tidur dapat diartikan dengan waktu tidur yang kurang atau tidak dapat tidur sama sekali. Hal ini biasa terjadi pada ibu hamil menjelang kelahiran. Gejala yang dirasakan seperti tidak dapat memejamkan mata dan selalu terbangun pada dini hari. Perasaan khawatir, cemas, takut, bimbang dan ragu terhadap konsisi kehamilan yang semakin membesar serta ketidakmampuan ibu dalam menjalankan tugas-tugas pasca melahirkan juga dapat menyebabkan gangguan tidur pada ibu hamil (Palifiana & Wulandari, 2018).

Menurut *National Sleep Foundation*, menyatakan bahwa 97,3% wanita hamil trimester ketiga selalu terbangun di malam hari dan rata-rata sekitar 78% wanita hamil mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur selama kehamilan, sebanyak 13-80% terjadi pada trimester pertama, dan 66-97% terjadi pada trimester ketiga kehamilan, sedangkan pada wanita hamil di Indonesia, sebesar 97% akan mengalami gangguan tidur pada usia kehamilan memasuki trimester ketiga. Ibu hamil trimester ketiga yang sulit memperoleh kualitas tidur yang baik, akan berdampak buruk pada proses persalinan dan juga akan mengakibatkan ibu hamil akan merasa lemas serta menurunnya daya tahan tubuh sehingga mudah terserang penyakit (Ornela & Gultom, 2020).

Gangguan tidur dan kelelahan adalah kondisi yang paling sering dialami oleh ibu hamil. Gangguan tidur yang terjadi pada masa kehamilan, akan menyebabkan proses persalinan akan berjalan lebih lama dan berakhir pada tindakan section cesarean. Beberapa gangguan yang juga dapat terjadi kepada ibu adalah adanya kemungkinan terjadinya hipertensi gestasional. Oleh karena itu, pada periode kehamilan trimester ketiga, ibu hamil membutuhkan perhatian khusus. Beberapa alternatif terapi yang dapat memperbaiki kualitas tidur ibu hamil adalah pijatan dan terapi energi seperti massage, acupressure, therapeutic touch dan healing touch, serta mind body healing seperti imagery, meditasi atau yoga, refleksi, dan biofeedback (Indrayani & Muhayah, 2020).

Bila dicermati lebih lanjut, dalam gerakan yoga terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil. Terdapat beberapa jenis relaksasi yang diterapkan dalam yoga yaitu relaksasi pernafasan serta relaksasi otot. Bila ibu hamil melaksanakan yoga tersebut dengan benar, maka akan merasakan efek relaksasi yang akan berguna untuk mengatasi ketegangan atau kecemasan yang ibu rasakan selama masa kehamilan di trimester ketiga. Yoga yang dilakukan pada masa kehamilan juga akan membantu ibu hamil untuk mempersiapkan calon ibu secara fisik, mental dan spiritual untuk menghadapi masa persalinan (Indrayani & Muhayah, 2020).

Disamping pelaksanaan yoga bagi ibu hamil, juga terdapat terapi non farmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi kesulitan tidur yang dirasakan oleh ibu hamil, yaitu dengan aromaterapi, salah satunya dengan aromaterapi lavender. Aromaterapi lavender memiliki senyawa sedative dan anti neurodepressive yang dapat memberikan efek rileks dan dapat mengatasi kesulitan tidur yang dialami oleh ibu hamil trimester ketiga. Aromaterapi lavender juga dipercaya dapat meredakan stress dan meredakan kesulitan untuk memulai tidur. Minyak yang berasal dari bunga lavender memiliki kelebihan dibandingkan dengan minyak yang berasal dari tanaman lainnya, yaitu memiliki kandungan racun yang relatif lebih sedikit, sehingga aman jika digunakan untuk ibu hamil (Ayuningtias & Burhanto, 2021). Melihat dari manfaat yang ditimbulkan dari pelaksanaan yoga prenatal dan pemberian aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil, maka diharapkan dengan mengkombinasikan kedua perlakuan ini dapat memberikan efek yang lebih baik terhadap kualitas tidur ibu hami trimester ketiga.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan quasi eksperiment yang akan mengukur langsung perubahan kualitas tidur responden sebelum dan setelah diberikannya perlakuan. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas I Denpasar Timur pada bulan September-Oktober 2022. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini secara *accidental sampling*. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 responden yang akan dibagi menjadi dua kelompok yaitu 15 responden pada kelompok perlakuan dan 15 responden pada kelompok kontrol. Pada kelompok perlakuan diberikan perlakuan berupa yoga prenatal sebanyak 4 kali yang dilaksanakan satu kali per minggu yang digabungkan dengan pemberian aromaterapi lavender, sedangkan responden pada kelompok kontrol diberikan informasi tentang gerakan-gerakan yoga yang dapat dilakukan melalui media leaflet (Notoatmodjo, 2010).

Instrumen pengukuran kualitas tidur akan diukur dengan kuesioner baku yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang terdiri atas sembilan pertanyaan dengan skala penilaian 0-3. Pada kuesioner ini, terdapat tujuh komponen yang akan dinilai yakni kualitas tidur secara subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat, serta disfungsi di siang hari. Jika hasil ukur diperoleh skor  $\leq 5$ , maka dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur baik, sedangkan jika hasil ukur diperoleh skor  $> 5$ , maka dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur buruk. Analisis data hasil penelitian dilakukan dengan menggunakan metode T-test.

## HASIL DAN DISKUSI

### HASIL

Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 30 orang ibu hamil dengan usia kehamilan memasuki trimester III. Responden dibagi menjadi dua kelompok yakni kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan jumlah responden pada masing-masing kelompok sebanyak 15 orang. Pada kelompok perlakuan, ibu hamil

diberikan yoga prenatal yang digabungkan dengan aromaterapi lavender sebanyak empat kali yang dilaksanakan setiap minggu, sedangkan pada responden di kelompok kontrol, ibu hamil diberikan informasi mengenai yoga prenatal melalui media leaflet dengan harapan ibu hamil tersebut dapat melaksanakannya di rumah. Dari hasil penelitian, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Berdasarkan Umur

No	Umur	Frekuensi	Persentase (%)
1	< 20 tahun	7	23.3
2	20-35 tahun	19	63.4
3	>35 tahun	4	13.3
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

Dari tabel di atas diperoleh informasi bahwa 19 orang ibu hamil (63.4%) berada pada rentang umur 20-35 tahun, 7 orang ibu hamil (23.3%) memiliki umur kurang dari 20 tahun dan 4 orang lainnya (13.3%) memiliki umur lebih dari 35 tahun.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Berdasarkan Status Kehamilan

No	Status Kehamilan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Primigravida	7	23.3
2	Multigravida	21	70
3	Grandemultigravida	2	6.7
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

Dari tabel di atas diperoleh informasi bahwa 21 orang ibu hamil (70%) termasuk dalam kategori multigravida, 7 orang ibu hamil (23.3%) termasuk dalam kategori primigravida, dan 2 orang ibu hamil (6.7%) termasuk dalam kategori grandemultigravida.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Riwayat Ibu Hamil Melaksanakan Yoga Prenatal

No	Riwayat Yoga Prenatal	Frekuensi	Persentase (%)
1	Pernah	2	6.7
2	Tidak Pernah	28	93.3
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

Dari tabel di atas diperoleh informasi bahwa 28 orang ibu hamil (93.3%) tidak pernah melakukan yoga prenatal sebelumnya dan hanya 2 orang ibu hamil (6.7%) yang sudah pernah melaksanakan yoga prenatal sebelumnya.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Intervensi Pada Kelompok Perlakuan

No	Kualitas Tidur	Sebelum Intervensi	Persentase (%)	Setelah Intervensi	Persentase (%)
1	Baik	3	20	13	86.7
2	Buruk	12	80	2	13.3
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Dari tabel di atas diperoleh informasi bahwa sebelum kelompok kontrol diberikan intervensi, 12 orang ibu hamil (80%) memiliki kualitas tidur dalam kategori buruk, sedangkan setelah diberikan intervensi, jumlah ibu hamil yang memiliki kualitas tidur dalam kategori buruk berkurang menjadi 2 orang ibu hamil (13.3%).

Tabel 5. Pengaruh Pemberian Yoga Prenatal dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre Kelompok Perlakuan & Post Kelompok Perlakuan	15	,937	,000

Dari hasil analisis data yang dilakukan dengan menggunakan T-test, diperoleh hasil bahwa yoga prenatal yang dipadukan dengan pemberian aromaterapi lavender secara signifikan dapat memperbaiki kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Intervensi Pada Kelompok Kontrol

No	Kualitas Tidur	Sebelum Intervensi	Persentase (%)	Setelah Intervensi	Persentase (%)
1	Baik	3	20	1	6.7
2	Buruk	12	80	14	93.3
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Dari tabel di atas diperoleh informasi bahwa sebelum kelompok kontrol diberikan intervensi dengan pemberian informasi dalam bentuk leaflet, terdapat 12 orang ibu hamil (80%) yang memiliki kualitas tidur dalam kategori buruk, sedangkan setelah ibu hamil tersebut diberikan informasi melalui media leaflet, terdapat peningkatan jumlah ibu hamil yang memiliki kualitas tidur dalam kategori buruk yaitu menjadi 14 orang (93.3%).

Tabel 7. Pengaruh Pemberian Informasi Tentang Yoga Prenatal Melalui Leaflet Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre Kelompok Kontrol & Post Kelompok Kontrol	15	,424	,116

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa pemberian informasi dengan media leaflet tidak memberikan pengaruh terhadap perbaikan kualitas tidur ibu hamil trimester III yang dapat dilihat pada tabel berikut dengan tingkat signifikansi 0.116

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan terhadap 30 orang ibu hamil, diperoleh hasil bahwa pemberian yoga prenatal yang dipadukan dengan pemberian aromaterapi lavender memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perbaikan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang mengatakan bahwa prenatal gentle yoga memberikan pengaruh yang baik terhadap perbaikan kualitas tidur ibu hamil trimester III (Ronalen et al., 2022). Pada hasil penelitian lainnya juga disebutkan bahwa dengan melaksanakan yoga, kualitas tidur seseorang dapat meningkat ke kategori yang lebih baik. Hal ini dapat dikarenakan oleh adanya transportasi oksigen ke seluruh tubuh terutama otak yang lebih lancar sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan detak jantung menjadi normal, yang akan berpengaruh pada peningkatan relaksasi pada tubuh seseorang (Sisilia & Putra, 2019).

Dalam suatu penelitian yang memberikan intervensi berupa pelaksanaan yoga prenatal sebanyak 2 kali seminggu selama 4 minggu, juga memiliki hasil yang signifikan terhadap perbaikan kualitas tidur ibu hamil. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi keluhan gangguan tidur yang terjadi pada ibu hamil adalah dengan menerapkan terapi non farmakologis yakni yoga. Salah satu manfaat dari melaksanakan prenatal yoga adalah untuk meningkatkan otot serta memperkuat rangka tubuh yang akan meningkatkan kesehatan dan kebugaran ibu hamil selama masa kehamilannya (Mastryagung et al., 2022). Adanya kualitas tidur yang buruk akan menurunkan kualitas hidup seseorang salah satunya adanya penurunan pada fungsi kognitifnya. Aktivitas fisik dapat menyebabkan peningkatan energi yang dipercaya mampu menyegarkan dan menyejukkan pikiran, tubuh dan jiwa, serta dapat mengatasi kelainan fisik dan psikis. Yoga dapat menstimulasi sekresi  $\beta$ -endorfin, dimana peningkatan  $\beta$ -endorfin memiliki hubungan yang erat terhadap penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksualitas, tekanan darah dan pernafasan (Agnesia et al., 2021).

Yoga merupakan salah satu senam ringan yang dapat dilakukan oleh ibu hamil untuk menimbulkan efek relaksasi agar dapat meningkatkan kualitas tidur ataupun memperbaiki kualitas tidur agar menjadi lebih baik. Yoga memiliki tujuan yang komprehensif untuk pencapaian kebugaran fisik, psikis, spiritual, kesehatan, kesejahteraan, pernapasan dan meditasi. Yoga mampu memperbaiki aliran darah yang mampu meningkatkan oksigen di dalam otak. Hal ini dapat membuat tubuh menjadi tenang dan lebih mudah untuk tidur serta sekaligus dapat memperbaiki siklus dan pola tidur seseorang (Faidah et al., 2020). Gangguan tidur yang sering dialami oleh ibu hamil berupa rasa kantuk yang lebih besar pada siang hari, penurunan kewaspadaan di siang hari, terbangun 3-5 kali pada malam hari, serta bermimpi buruk. Gangguan tidur sering dihubungkan dengan timbulnya depresi pada ibu hamil. Depresi diakibatkan karena terjadinya peningkatan hormon yang terjadi pada masa kehamilan. Pada kehamilan trimester III, angka kejadian gangguan tidur akan lebih tinggi yang dikarenakan adanya ketidaknyamanan seperti nyeri punggung, sering buang air kecil, spontan terbangun yang diakibatkan oleh adanya gerakan janin yang tiba-tiba, nyeri ulu hati (hurlburn), kram pada tungkai, kelelahan dan kesulitan untuk memulai tidur. Dari hasil penelitian yang dilaksanakan pada 30 ibu hamil yang diberikan yoga prenatal sebanyak 2 kali seminggu selama 4 minggu dengan durasi waktu 60 menit di setiap sesi latihan, didapatkan adanya perubahan kualitas tidur ibu hamil yang signifikan ke kategori yang lebih baik (Resmaniasih et al., 2021).

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilaksanakan di Bantul Yogyakarta yang melibatkan 34 ibu hamil yang diberikan intervensi berupa prenatal yoga sebanyak 3 kali, diperoleh hasil bahwa terjadinya peningkatan jumlah ibu hamil yang memiliki kualitas tidur baik dari yang sebelumnya sebesar 59.5% menjadi 73% setelah diberikannya intervensi (Sari & Kumorojati, 2019). Dalam penelitian yang dilaksanakan di Bekasi pada tahun 2019, juga menyebutkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pelaksanaan prenatal yoga terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III (Indrayani & Muhayah, 2020). Prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil di Indonesia cukup tinggi yaitu sekitar 64%. Secara fisiologis, latihan relaksasi yang dilaksanakan melalui metode yoga akan menimbulkan efek relaksasi yang melibatkan syaraf parasimpatis dalam



susunan syaraf pusat, dimana salah satu fungsi syaraf parasimpatis adalah menurunkan produksi hormone adrenalin (hormon stress) dan meningkatkan sekresi hormon norepinephrine (hormon relaks) sehingga terjadi penurunan kecemasan serta ketegangan pada ibu hamil (Kamalah et al., 2021).

Selain dari pengaruh pemberian yoga prenatal, pemberian aromaterapi lavender juga berpengaruh terhadap perbaikan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbaikan kualitas tidur pada 50 orang ibu hamil yang diberikan aromaterapi lavender selama 10 menit dalam waktu 7 hari berturut-turut (Lestari, 2019). Salah satu aromaterapi yang sudah terbukti aman bagi ibu hamil dan janinnya adalah aromaterapi lavender. Aromaterapi lavender dapat meningkatkan rasa relaksasi bagi ibu hamil yang membuat menjadi mudah untuk tertidur karena mengandung efek sedatif dan anti-neurodepressive (Ismail & Safrudin, 2020). Aromaterapi lavender juga memiliki kandungan utama yaitu linalool asetat yang mampu melemaskan sistem kerja saraf dan otot-otot yang tegang, selain itu minyak esensial lavender juga paling umum digunakan untuk pijat karena kandungan aldehyd yang bersifat iritatif bagi kulit hanya 2% serta kandungan ester pada bunga lavender memberikan efek menenangkan (Prima & Oktarini, 2021).

Pada penelitian yang dilaksanakan pada tahun 2018 terhadap 15 orang ibu hamil trimester III yang diberikan aromaterapi lavender selama 7 hari berturut-turut, memberikan efek yang baik terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil (Arkha Rosyaria Badrus, 2018). Menghirup aroma lavender dapat meningkatkan gelombang alfa dan keadaan ini diasosiasikan dengan bersantai dan dapat mengobati insomnia serta dapat menjaga keseimbangan tubuh, stress, sakit kepala, serta kejang otot. Minyak esensial lavender memiliki kelebihan dibandingkan dengan minyak esensial yang berasal dari bunga lainnya. Aroma bunga lavender akan diterima oleh hipotalamus yang mengendalikan sistem kelenjar dan hormon sehingga perasaan relaks terpenuhi dan dapat mengurangi tingkat stress. Saat molekul-molekul masuk melalui hidung menuju ke olfaktorius, reseptor ini kemudian akan mengirimkan informasi mengenai aroma yang tercium pada sistem limbic di dalam otak yang akan mengatur perasaan seseorang (Ayuningtias & Burhanto, 2021). Oleh sebab itu, perpaduan antara pelaksanaan yoga prenatal dengan pemberian aromaterapi lavender dapat memberikan hasil yang lebih maksimal dalam memperbaiki kualitas tidur ibu hamil trimester III.

## SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar ibu hamil berada pada rentang umur 20-35 tahun, sebagian besar ibu hamil termasuk dalam kategori multigravida dan hamper seluruh ibu hamil belum pernah melakukan yoga prenatal. Terdapat pengaruh yang signifikan dengan  $p < 0.05$  dari pemberian yoga prenatal yang dipadukan dengan pemberian aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah adanya keterbatasan sarana yang diperlukan untuk ibu hamil dalam melakukan yoga prenatal dan *diffuser* sebagai sarana dalam pemberian aroma terapi lavender.

Dengan adanya hasil penelitian tersebut, maka peneliti menyarankan untuk setiap tenaga kesehatan dapat memberikan pelayanan berupa pemberian yoga prenatal yang dipadukan dengan pemberian aromaterapi lavender untuk mengatasi gangguan tidur yang sering dirasakan oleh ibu hamil pada trimester III.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang terlibat dalam penelitian ini diantaranya Ketua STIKES Buleleng sebagai Penyandang Dana dalam Hibah Penelitian Dosen Internal, serta Kepala Puskesmas I Denpasar Timur yang digunakan sebagai lokasi penelitian atas ijin dalam menyelenggarakan penelitian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Agnesia, A., Pangemanan, D. H. C., & Polii, H. (2021). Pengaruh Senam Yoga terhadap Kualitas Tidur dan Fungsi Kognitif pada Lansia. *Jurnal E-Biomedik*, 9(2), 192–200. <https://doi.org/10.35790/ebm.v9i2.31795>
- Arkha Rosyaria Badrus, M. K. (2018). Pengaruh Pemberian Effleurage Massage. *Kebidanan, Jurnal Islam, Universitas*, 10(1), 67–71.
- Ayuningtias, I., & Burhanto. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia: Literature Review. *Borneo Student Research*, 2(3), 1–3.
- Faidah, N., Bindhu, I. P. B. M., & Sriadi, N. N. P. (2020). Pengaruh Latihan Hatha Yoga Erhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Bali Medika Jurnal*, 7(1), 69–76. <https://doi.org/10.36376/bmj.v7i1.117>
- Indrayani, T., & Muhayah, A. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Dengan Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Ratna Komala Bekasi Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*, 4(1), 2020. <http://ejournal.stikessalsabilaserang.ac.id>. <https://doi.org/10.51771/jdn.v1i2.66>
- Ismail, M. M., & Safrudin, M. B. (2020). Pengaruh Aromaterapi Lavender dengan Kualitas Tidur Pelaku Rawat (Caregiver) Keluarga dengan Stroke di Wilayah Kerja PUSKESMAS Sempaja. *Journals.Umkt.Ac.Id*, 1(3), 2020. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/download/1179/473> <https://doi.org/10.29407/judika.v6i1.17932>
- Kamalah, R., Ismail, Z., & Nurwidiyaningsih, A. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Bidan Pintar*, 2(1), 186–198. <http://ojs.unik-kediri.ac.id/index.php/jubitar/article/view/1650> <https://doi.org/10.51771/jdn.v1i2.66>

- Lestari, I. (2019). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 32–38. <https://doi.org/10.33757/jik.v2i2.124>
- Mastryagung, G. A. D., Dewi, K. A. P., & Januraheni, N. L. P. (2022). Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Menara Medika*, 4(2), 221–226. <https://doi.org/10.31869/mm.v4i2.3185>
- Ornela, D., & Gultom, V. (2020). JURNAL KESEHATAN SILIWANGI GAMBARAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III: STUDI LITERATUR. 1(1), 25–33. <https://doi.org/10.33757/jik.v2i2.124>
- Palifiana, D. A., & Wulandari, S. (2018). Faktor Dominan Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 9(2), 1–14. <https://jurnal.stikesmus.ac.id/index.php/JKebIn/article/view/203/159> <https://doi.org/10.36419/jkebin.v11i1.325>
- Prima, R., & Oktarini, S. (2021). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 319–324. <https://jik.stikesalifah.ac.id> <https://doi.org/10.33757/jik.v5i2.432>
- Resmaniasih, K., Kebidanan, J., & Kemenkes Palangka Raya Palangka Raya, P. (2021). PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III The Influence of Prenatal Yoga on Pregnant Women's Sleep Quality during Trimester III. ...*Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 12(02), 252–258. <https://doi.org/10.51771/jdn.v1i2.66>
- Ronalen, Situmorang, Rahmawati, & Syafrie. (2022). Hamil, I. (2022). *Journal Of Midwifery* Vol. 10 No. 1 April 2022. 10(1), 48–57. *Journal Of Midwifery* Vol. 10 No. 1 April 2022. 10(1), 48–57. <https://doi.org/10.37676/jm.v10i1.2318>
- Sari, A. A., & Kumorojati, R. (2019). Pengaruh Yoga Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Lingkungan Hidup*, 02, 1–5. <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/KesehatanMasyarakat> <https://doi.org/10.35952/jik.v8i1.134>
- Sisilia & Putra, R. A. (2019). Pengaruh Yoga Terhadap Kualitas Tidur Lansia (Elderly). *Jurnal Keterampilan Fisik*, 4(2), 78–84. <https://doi.org/10.37341/jkf.v4i2.190>